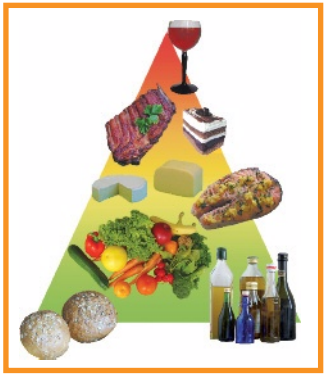
PORADY
LEKARZA RODZINNEGO

DBAJ O KRĘGOSŁUP

- przyczyny, objawy, diagnostyka, leczenie
- profilaktyka, porady i zakazy
- ćwiczenia korekcyjne
- medycyna alternatywna
- zdrowy styl życia



u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

SPIS TREŚCI

Wstęp....1

Objawy i przyczyny....2

Diagnostyka....5

Leczenie....6

Porady i zakazy....7

Podnoszenie przedmiotów....9

Postawa prawidłowa i nieprawidłowa....10

Medycyna alternatywna....11

Ćwiczenia....12
- Bóle nagłe....12
- Bóle przewlekłe....18
- Po ciąży....28

Zdrowy styl życia....29
- Aktywność fizyczna....29
- Zasady zdrowego żywienia....30

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie:
zespół redakcyjny

Konsultacje medyczne:
lek. Jolanta Piekarczyk

Skład komputerowy:
GISgraph

Zdjęcia i ilustracje:
Anna Smaza
Katarzyna Stocka
Katarzyna Tużylak
Leszek Michalski
Mateusz Patalon

Modele:
Paweł Korpalski
Emilia Chojnowska-Siemieńczuk

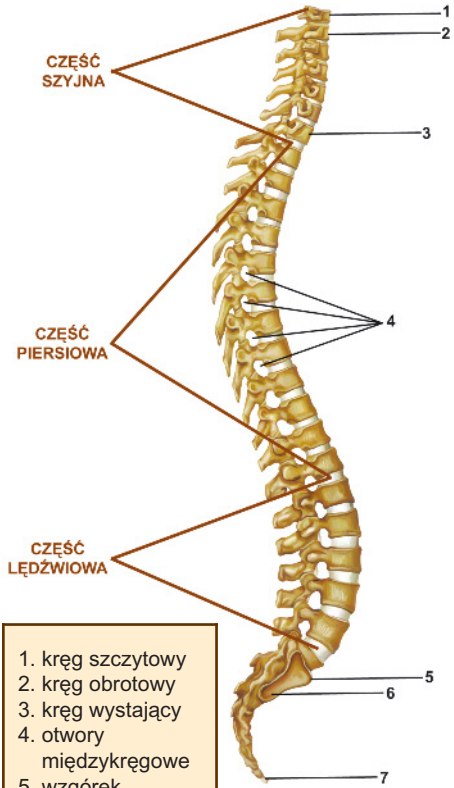
Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-7774-447-5

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

WSTĘP

Plecy są szczególnie podatne na urazy. Na **bóle pleców** skarży się niemal 90% Polaków. Ta uciążliwa dolegliwość znacznie utrudnia, a niekiedy nawet uniemożliwia wykonywanie codziennych zajęć. Oprócz przeziębień i grypy jest też najczęstszą przyczyną nieobecności w pracy. Negatywnie wpływa na ogólne samopoczucie.



1. kręg szczytowy
2. kręg obrotowy
3. kręg wystający
4. otwory międzykręgowe
5. wzgórek
6. kość krzyżowa
7. kość guziczna

KRĘGOSŁUP

Kręgosłup stanowi kolumna kręgów składająca się z walcowatych kości. Jeżeli patrzy się na niego z boku, kształtem przypomina literę S. Kości kręgosłupa przedzielone są krążkami międzykręgowymi zbudowanymi ze spoistej, elastycznej tkanki zwanej chrząstką.

Dzięki swojemu ukształtowaniu i budowie kręgosłup zachowuje się jak sprężyna – wystarczająco silna do utrzymania ciężaru ciała i na tyle giętka, aby można je było skręcać i obracać. Odcinek piersiowy kręgosłupa łączy się stawowo z 12 parami żeber, tworząc z mostkiem klatkę piersiową.

Rodzaje kręgów

- kręgi szyjne – 7 kręgów szyjnych tworzy górną część kręgosłupa między czaszką a kręgosłupem piersiowym:
  - kręg szczytowy – najwyższy kręg kręgosłupa, podtrzymuje czaszkę
  - kręg obrotowy – za pomocą zęba kostnego łączy się z kręgiem szczytowym na zasadzie bolca i pierścienia
- kręgi piersiowe – 12 kręgów piersiowych składa się na część kręgosłupa pomiędzy szyją a dolną częścią pleców; tylko kręgi piersiowe mają miseczkowate powierzchnie stawowe tworzące ruchome połączenia z żebrami
- kręgi lędźwiowe – 5 największych i najsilniejszych kręgów; ich masywny kształt odpowiada pełnionej przez nie funkcji podporowej; ostatni, piąty kręg lędźwiowy łączy się z kością krzyżową.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

OBJAWY PRZYCZYNY

Ból pleców jest najczęściej dotkliwym bólem nasilającym się podczas ruchu. Może on wystąpić właściwie w każdym odcinku kręgosłupa.

Najczęstsze miejsca lokalizacji bólu

kark
(odcinek szyjny kręgosłupa)

okolica krzyża
(odcinek lędźwiowy kręgosłupa)

Przyczyny wystąpienia dolegliwości

- nieprawidłowa postawa ciała
- słabo rozwinięte mięśnie pleców
- długotrwałe siedzenie lub stanie
- napięcie mięśni wywołane przez stres
- przesunięcie uszkodzonego chrzęstnego krążka międzykręgowego (dysku)
- zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa będące następstwem starzenia się organizmu
- zniszczenia kręgów w wyniku wypadku lub osteoporozy
- naciągnięcia lub urazy mięśni pleców w wyniku gwałtownych ruchów lub urazów
- bóle okolicy krzyżowej wynikające z dolegliwości menstruacyjnych
- bóle okolicy krzyżowej w okresie ciąży
- choroby wywołane zapaleniem stawów kręgosłupa, poszczególnych kręgów lub ich okolic.

Nieprawidłowa postawa ciała jest jedną z najczęstszych przyczyn dolegliwości bólowych związanych z kręgosłupem

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

Pozostałe przyczyny dolegliwości

DYSKOPATIA

Potocznie nazywana także wypadaniem dysków oddzielających kręgi. Dotyczy najczęściej szyjnego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Zazwyczaj przesuwa się krążek położony pomiędzy 4. a 5. kręgiem lędźwiowym.

Przyczyną tego typu kłopotów mogą być:

- słabe mięśnie grzbietowe
- wady postawy
- mechaniczne urazy kręgosłupa
- nadwaga i otyłość.

W rzeczywistości dyski nie wysuwają się całe, tylko przemieszczają częściowo. Zakłóca to symetrię kręgosłupa i powoduje ucisk nerwów przechodzących przez kanał kręgowy lub wychodzących z niego. Powoduje to niekiedy silny ból uniemożliwiający poruszanie.

RWA KULSZOWA

Nerw kulszowy jest najdłuższym nerwem ciała. Powstaje z połączenia 5-6 korzeni rdzeniowych wychodzących u podstawy kręgosłupa. Silny ból pojawia się, gdy nerw kulszowy jest uciskany. Ból ten zaczyna się poniżej talii i promieniuje wzdłuż pośladka i biodra, schodząc aż do stopy. Często towarzyszy mu mrowienie, kłucie oraz drętwienie.

Przyczyną ucisku na nerw kulszowy mogą być m.in.:

- przesunięcie dysku
- obrzęk stawów kręgosłupa na skutek stanu zapalnego
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

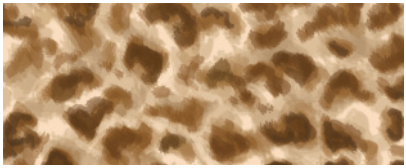
Do ataku rwy kulszowej najczęściej dochodzi w wyniku wykonania gwałtownego ruchu lub uniesienia ciężkiego przedmiotu.

ZESZTYWNIAJĄCE ZAPALENIE STAWÓW KRĘGOSŁUPA

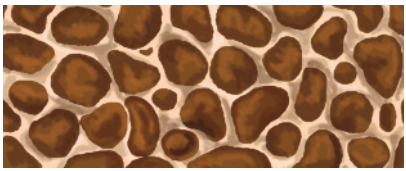
Jest to często dziedziczona choroba reumatyczna. Występuje głównie u mężczyzn. Objawem choroby są ból oraz poranna sztywność w dolnej części pleców. Gdy choroba postępuje, obejmując coraz wyższe partie kręgosłupa aż do karku, kręgi zaczynają się zrastać, a więzadła twardnieją.

Choroby nie da się powstrzymać. Tempo jej rozwoju mogą spowolnić **zabiegi fizykoterapeutyczne**.

OSTEOPOROZA



Kość niezmieniona chorobowo



Kość dotknięta osteoporozą

Osteoporoza jest efektem starzenia się organizmu. Wraz z wiekiem kości stopniowo tracą wapń. Stają się porowate, kruche i łamliwe.

Osteoporoza dotyczy najczęściej kręgów kręgosłupa, kości udowych i przedramion. Efektem choroby jest nadmierna skłonność do łamania się kości oraz znaczne zmniejszenie wzrostu.

Choroba może postępować znacznie szybciej u kobiet w okresie menopauzy, co jest związane z **utratą estrogenów**.

SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA

Skrzywienia kręgosłupa to zniekształcenia powstałe w wyniku zaburzeń symetrii kręgów i odchylenia ich od linii pionu ciała, z towarzyszącym przesunięciem środka ciężkości ciała.

Lordoza

Skolioza

Kifoza

Bóle pleców mogą być również wynikiem dolegliwości niezwiązanych z układem kostnym i mięśniowym. Ich przyczyną mogą być schorzenia:

- serca
- wątroby
- nerek
- narządów rodnych.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

DIAGNOSTYKA

Do lekarza należy udać się, gdy:

- ból występuje bez wyraźnej przyczyny
- ból nie ustępuje po kilku dniach samodzielnego leczenia
- silnemu bólowi pleców towarzyszy podwyższona temperatura ciała
- ból lub obrzęk pojawi się w sąsiedztwie innych stawów
- występują objawy niedowładu lub kłopoty z oddawaniem moczu i stolca.

Diagnostyka opiera się na przeprowadzeniu starannego wywiadu lekarskiego w celu ustalenia przyczyn bólu pleców.

W niektórych przypadkach konieczne jest przeprowadzenie **specjalistycznych badań**, takich jak:

zdjęcie rentgenowskie kręgosłupa	
rezonans magnetyczny →	pozwala ocenić, czy nie dochodzi do ucisku tkanki nerwowej
tomografia komputerowa →	uwidacznia elementy kostne kręgosłupa z bardzo dużą dokładnością
badanie krwi →	wykonywane w przypadku podejrzenia zapalnego tła dolegliwości
radiokulografia →	polega na wstrzyknięciu do kanału kręgowego tzw. kontrastu; w miejscu przemieszczenia dysku stwierdza się ubytek kontrastu, co pozwala na zlokalizowanie miejsca uszkodzenia.

W niektórych przypadkach konieczny jest **pobyt w szpitalu** w celu określenia przyczyny dolegliwości i indywidualnego przebiegu leczenia.

Radiokulografia

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

LECZENIE

Z reguły bóle pleców są nieszkodliwe i ustępują samoistnie po kilku dniach lub tygodniach.

W celu uśmierzenia bólu zaleca się stosowanie **leków doustnych, maści przeciwbólowych, przeciwzapalnych** oraz rozluźniających mięśnie. Leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe należy przyjmować pod nadzorem lekarza ze względu na możliwość wystąpienia działań ubocznych.

W przypadku skrzywień kręgosłupa zaleca się stosowanie **gorsetów ortopedycznych**. Ważne jest, aby nosić je zgodnie z zaleceniami lekarza, nawet jeśli wskazany czas to 22-23 godziny na dobę. W określonych przypadkach leczenie trwa nawet kilka lat. Obecnie dostępne są gorsety, które można do pewnego stopnia ukryć pod odzieżą.

Leczenie operacyjne podejmowane jest w zaawansowanej postaci choroby, stosuje się je także, jeśli skrzywienie powoduje objawy neurologiczne i ból. Polega na wyprostowaniu i usztywnieniu odcinka kręgosłupa za pomocą implantów.

Leczenie chirurgiczne stosuje się dopiero wtedy, gdy inne formy walki z dolegliwością zawiodą.

W przypadku bólów przewlekłych lekarz może zalecić **fizykoterapię** i **hydroterapię** w celu wzmocnienia mięśni pleców. Ćwiczenia prowadzone są przez rehabilitanta oraz przez chorego w domu.

Niektóre przyczyny bólu pleców mogą wywoływać poważne powikłania, takie jak:

- paraliż w przypadku wysunięcia dysku
- skrzywienie kręgosłupa wskutek osteoporozy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

PORADY I ZAKAZY

NALEŻY

- używać krzeseł z oparciem dla pleców
- siedzieć z wyprostowanymi plecami
- prawidłowo ustawić monitor
- przy długim pozostawaniu w jednej pozycji zaleca się co jakiś czas rozluźnienie mięśni poprzez wstanie, przejście się i wykonanie kilku ćwiczeń, takich jak:
  - okrężne ruchy rąk
  - unoszenie i opuszczanie ramion
  - poruszanie głową we wszystkich kierunkach

- nosić dobrze dopasowane obuwie na płaskiej podeszwie lub niskim, słupkowym obcasie
- dbać o aktywność fizyczną
- wzmacniać i rozwijać mięśnie karku
- zadbać o prawidłowe odżywianie
- nosić zakupy w obu rękach, nosić plecak, a nie torbę
- regulować długość rury odkurzacza podczas odkurzania w celu uniknięcia wyginania pleców w „pałąk”
- zainstalować zlew w kuchni na odpowiedniej wysokości
- robić przerwy podczas długotrwałego siedzenia (praca przy komputerze, jazda samochodem).

NIE NALEŻY

- obciążać kręgosłupa
- uginać pleców przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów
- nosić butów na wysokim obcasie
- spać na dużej poduszce i miękkim, zapadającym się pod ciężarem ciała materacu
- spać na brzuchu
- stosować ćwiczeń fizycznych obciążających kręgosłup
- pochylać się nad wanną podczas mycia włosów
- narażać się na sytuacje stresujące, które sprzyjają napięciu mięśni i powstawaniu bólów pleców
- wstawać gwałtownie z łóżka.

Bardzo niebezpieczne dla kręgosłupa jest niewłaściwe podnoszenie przedmiotów.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ETAPY WŁAŚCIWEGO PODNOSZENIA PRZEDMIOTÓW

1. Oceń wagę przedmiotu, który masz unieść.
2. Stań jak najbliżej przedmiotu, stopy ustaw po obu jego stronach.
3. Wysuń jedną stopę przed drugą w celu zachowania równowagi.

4. Ugnij biodra i kolana przy kucaniu tak, aby przedmiot znalazł się pomiędzy nogami.
5. Połóż jedną dłoń pod przedmiot, chwyć go i trzymaj.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

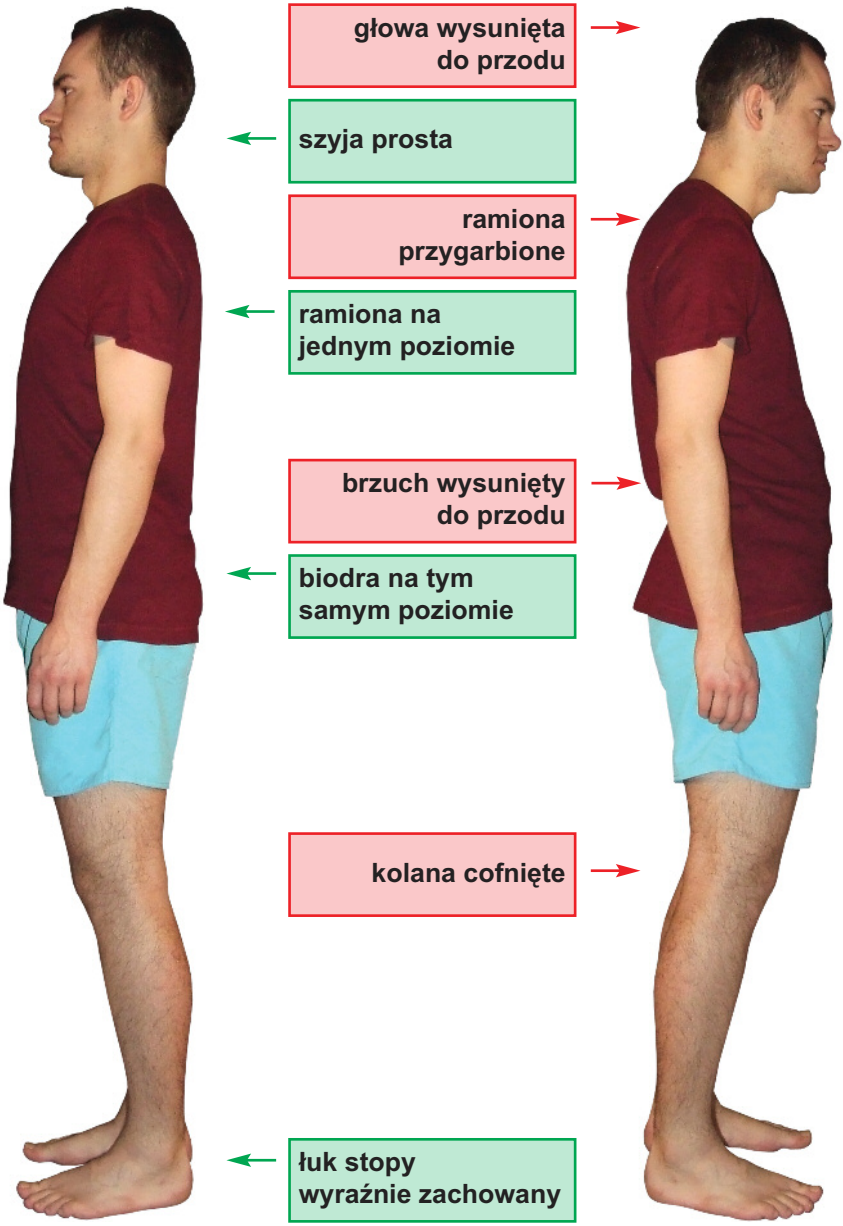
6. Wstawaj powoli, nie zapominając o trzymaniu pleców prosto.

7. Pamiętaj, aby podczas podnoszenia przedmiotu nie skręcać tułowia.

CECHY POSTAWY PRAWIDŁOWEJ I NIEPRAWIDŁOWEJ

Postawa prawidłowa

Postawa nieprawidłowa



u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

MEDYCYNA ALTERNATYWNA

Jedną ze skutecznych metod walki z bólem pleców jest **akupunktura**. Może być ona przeprowadzana jedynie przez specjalistę z długoletnią praktyką. Polega na nakłuwaniu poszczególnych części ciała sterylnymi igłami. Metoda ta powoduje wydzielanie w mózgu i rdzeniu kręgowym naturalnych substancji chemicznych, takich jak **endorfiny i enkefaliny**, które blokują przewodnictwo czucia bólu.

Istnieje wiele ziół i mieszanek ziołowych pozwalających na uśmierzenie dolegliwości bólowych. Do najbardziej pospolitych należą:

- dziewanna
- waleriana
- dziurawiec
- imbir.

Kozłek lekarski skutecznie łagodzi napięcie

Złagodzenie napięcia mięśniowego, a co za tym idzie również bólu pleców może przynieść **ciepła kąpiel z dodatkiem olejków**.

Pomocny może okazać się również **masaż**. W tym celu można udać się do specjalisty lub poprosić o pomoc kogoś z domowników.

Wskazówki dla masującego

- zadbaj o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, w którym będzie odbywał się masaż
- ogrzej dłonie i nalej na nie np. trochę oliwki
- zacznij masaż od górnych partii ciała
- miarowo głaskaj jeden, a potem drugi bok, poczynając od szyi, a kończąc tuż przy pośladkach
- miejsca bardzo napięte masuj dłużej
- ugniataj mięśnie nad łopatkami i wokół nich
- zataczaj kółka kciukami, masuj mięśnie, które biegną wzdłuż kręgosłupa po obu jego stronach
- całymi dłońmi wykonuj na plecach duże, okrężne ruchy, przyciskając do ciała nasady rąk
- masaż zakończ miarowym głaskaniem całych pleców.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIA
BÓLE NAGŁE

Nagły atak bólu kręgosłupa może bardzo ograniczyć sprawność ruchową. Prawidłowe wykonanie serii ćwiczeń może w dużym stopniu złagodzić, a nawet wyeliminować ból.

Dolegliwość nieleczona może jednak przeobrazić się w stadium przewlekłe. Szacuje się, że przewlekłe bóle pleców są jedną z najczęściej zgłaszanych dolegliwości w krajach wysoko rozwiniętych.

ĆWICZENIE 1.

1. Połóż się na brzuchu, ułóż ręce wzdłuż ciała.

2. W przypadku gdy ból nadal się utrzymuje, podłóż poduszkę pod brzuch i delikatnie poruszaj biodrami. Oprzyj głowę na rękach.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 2.

1. **Połóż się na macie, unieś ciało na łokciach i rozluźnij. Utrzymaj ciało w tej pozycji przez kilkanaście sekund. Opuść tułów i powtórz ćwiczenie kilka razy.**

2. **Połóż się na macie, unieś ciało na rękach i rozluźnij. Utrzymaj ciało w tej pozycji przez kilkanaście sekund. Opuść tułów i powtórz ćwiczenie kilka razy.**

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 3.

1. Połóż się na plecach, ugnij kolana, stopy trzymaj na podłodze.

2. Unieś i opuść odcinek lędźwiowy pleców. Zadbaj o to, aby klatka piersiowa pozostała bez ruchu.

3. Powtórz ćwiczenie kilka razy (nie więcej niż 10).

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 4.

1. Połóż się na boku, ugnij kolana pod kątem prostym, stopy trzymaj na podłodze, nie odrywaj bioder od podłogi.

2. Przenoś kolana z jednej strony na drugą. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

ĆWICZENIE 5.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.
2. Pochyl się w prawo, opuszczając wyprostowane ramię wzdłuż nogi.
3. Powtórz ćwiczenie kilka razy, następnie wykonaj je w lewą stronę.

ĆWICZENIE 6.

1. Połóż się na plecach na twardej powierzchni.
2. Zegnij kolana pod kątem prostym, a następnie zbliż je do klatki piersiowej.
3. Utrzymaj je w tej pozycji, licząc do dziesięciu, a następnie powoli opuść stopy na podłogę.
4. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 7.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.

2. Ułóż ręce na biodrach, wygnij się w łuk do tyłu, przyciągając jednocześnie łopatki i unosząc brodę.

3. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

4. Skłoń się do przodu, kuląc ramiona.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIA
BÓLE PRZEWLEKŁE

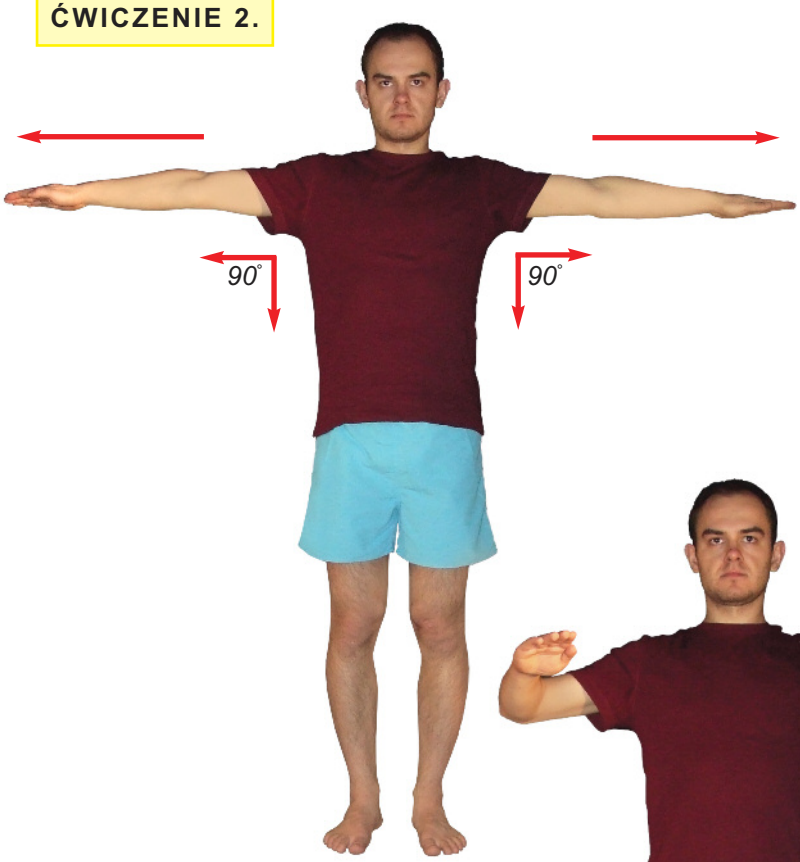
ĆWICZENIE 1.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.

2. Wykonaj krążenia bioder.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 2.



1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.

2. Zegnij ramiona na wysokości klatki piersiowej.

3. Wyciągnij ramiona, utrzymując je na wysokości barków.

4. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 3.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.

2. Unieś ramiona do góry i odchyl całe ciało (również głowę) do tyłu.

3. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 4.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.
2. Zrób skłon do przodu, dotykając rękami podłogi.
3. Wyprostuj się i odchyl do tyłu.

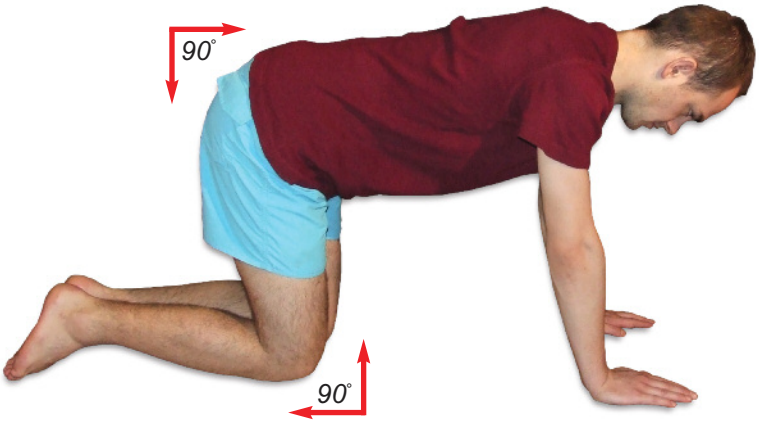
ĆWICZENIE 5.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.
2. Rozpocznij spacer w miejscu, unosząc kolana coraz wyżej.
3. Biegnij w miejscu przez minutę, kołysząc ramionami w tym samym rytmie.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 6.

1. Klęknij, opierając się na rękach i nogach, ze stawami biodrowymi i barkowymi zgiętymi pod kątem prostym.



2. Opuść głowę, próbując przyciągnąć ją do kolan.

3. Wygnij, a następnie wyprostuj plecy, pamiętając o tym, aby ręce i kolana pozostały nieruchomo.

4. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

5. Wygnij plecy w łuk.

6. Opuść plecy, tak aby głowa i pośladki wystawały do góry, a tułów wyginał się w kształcie łuku.

7. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 7.

1. Uklęknij, siadając na piętach.
2. Przenoś biodra na prawą i na lewą stronę.
3. Pamiętaj, że gdy prawe biodro spoczywa na podłodze, ręce powinny być po lewej stronie.
4. Powtórz ćwiczenie 10 razy, po 5 razy w każdą stronę.

ĆWICZENIE 8.

1. Klęknij, opierając się na rękach i nogach, ze stawami biodrowymi i barkowymi zgiętymi pod kątem prostym.
2. Unieś przeciwległe ramię i nogę prosto przed siebie, nie zapominając u utrzymaniu pleców w pozycji wyprostowanej.
3. Powtórz ćwiczenie 5 razy drugim ramieniem i nogą.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 9.

1. Stań w rozkroku, tak aby stopy nie wykraczały poza szerokość barków.

2. Skręć barki i ramiona w stronę przeciwną niż biodra.

3. Odciągnij barki i ramiona do tyłu.

4. Obracaj rękami do wewnątrz i na zewnątrz.

ĆWICZENIE 10.

1. Połóż się na boku, oprzyj głowę na ręce, oprzyj drugą rękę przed sobą w celu zachowania równowagi.

2. Unieś i opuść nogę kilka razy, pamiętaj, aby plecy były wyprostowane.

3. Ugnij nogę położoną wyżej i połóż na podłodze; połóż rękę na biodrze.

4. Unieś nogę leżącą niżej.

5. Odwróć się i powtórz ćwiczenie na drugim boku.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIE 11.

1. Usiądź na podłodze z kolanami zgiętymi pod kątem prostym; wyciągnij ręce przed siebie.

2. Odchyl plecy do tyłu, kontrolując ruch mięśniami brzucha.

3. Unieś tułów do góry, wykorzystując mięśnie brzucha.

4. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ĆWICZENIA
PO CIĄŻY

W trakcie ciąży należy w sposób szczególny zadbać o mięśnie pleców. Znacznie trudniej jest jednak wrócić do odpowiedniej formy po porodzie.

Chodzi tu oczywiście nie tylko o odzyskanie figury, ale przede wszystkim o odnowienie mięśni i więzadeł uszkodzonych na skutek nadmiernej wagi i ucisku wywieranego podczas porodu.

Dziewięć miesięcy ciąży sprawia, że po urodzeniu dziecka mięśnie brzucha i kręgosłupa są bardzo słabe. Więzadła podtrzymujące miednicę i dolną część pleców są z reguły osłabione i rozciągnięte.

Ważne po porodzie jest wzmocnienie mięśni i więzadeł, aby znowu odpowiednio stabilizowały kręgosłup.

Przedstawione ćwiczenie jest jednym z wielu, które pozwalają na osiągnięcie właściwego efektu.

Zestaw ćwiczeń należy dobrać indywidualnie, po konsultacji z lekarzem. Należy uzgodnić również termin rozpoczęcia ćwiczeń.

Każde ćwiczenie należy wykonywać rano i wieczorem tyle razy, aby nie sprawiało wysiłku.

1. **Usiądź prosto tyłem do ściany, 1-1,5 metra od niej; stopami trzymaj woreczek.**

2. **Przetocz się do leżenia tyłem, z jednoczesnym uniesieniem nóg, tak aby woreczek wypadł, uderzając o ścianę.**

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ZDROWY STYL ŻYCIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Najskuteczniejszym elementem profilaktyki i leczenia bólów kręgosłupa są ćwiczenia fizyczne. Zaleca się przede wszystkim takie formy aktywności, jak:

- pływanie
- jazda na rowerze
- jogging
- joga
- aerobik
- stretching.

Obecnie wiele klubów fitness ma w swojej ofercie zajęcia przeznaczone specjalnie dla osób uskarżających się na bóle pleców. Stanowią one połączenie różnorodnych technik wzmacniania i rozluźniania mięśni. Nieskomplikowane ćwiczenia można wykonywać również samodzielnie w domu. Należy jednak uprzednio skonsultować się z wykwalifikowanym trenerem lub fizykoterapeutą. Niewłaściwy dobór i wykonywanie ćwiczeń mogą dodatkowo obciążyć kręgosłup.

Zalety wyżej wymienionych form aktywności fizycznej

- wzmacniają mięśnie kręgosłupa
- pozwalają na utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- poprawiają kondycję fizyczną
- pozwalają na utrzymanie prawidłowej masy ciała
- relaksują, odstresowują, poprawiają ogólne samopoczucie organizmu
- są doskonałym lekarstwem na wiele innych dolegliwości związanych z układem kostnym, mięśniowym, oddechowym i krążenia.

W przypadku przewlekłych bólów pleców zaleca się przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonanie kilkunastu skłonów i przysiadów, rozciągania mięśni rąk, nóg i pleców. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji.

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Prawidłowe żywienie to jeden z najważniejszych czynników środowiskowych, które korzystnie wpływają nie tylko na kręgosłup, ale również na ogólny stan zdrowia człowieka.

Żywienie zgodne z normami dostarcza człowiekowi energii oraz surowców do budowy i funkcjonowania organizmu, przyczyniając się przy tym do zaspokojenia podstawowych potrzeb żywieniowych.

W dużej mierze to od nas samych zależy, jakie będzie nasze samopoczucie oraz jaką możemy osiągnąć wydajność w pracy. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia może uchronić od wielu niekorzystnych skutków zdrowotnych. Dla osób cierpiących na dolegliwości kręgosłupa szczególnie istotne jest **spożywanie produktów bogatych w wapń** oraz **niedopuszczenie do nadmiernej wagi ciała**.

Podstawowe zalecenia żywieniowe opracowane przez **Instytut Żywności i Żywienia** przy współpracy **Komitetu Żywienia Człowieka PAN** i **Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych** opierają się na następujących zasadach:

1. Spożywaj **regularnie** 5 posiłków, ale niezbyt dużych. Każdy dzień rozpoczynaj od śniadania, zapewnia ono energię na resztę dnia.

2. Twój codzienny jadłospis powinien uwzględniać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Posiłki powinny być urozmaicone; im bardziej **dieta** jest **różnorodna**, tym więcej dostarcza niezbędnych składników odżywczych, mineralnych oraz witamin.

3. Produkty zbożowe, warzywa i owoce są głównym źródłem energii w diecie, dlatego spożywaj je codziennie. **Warzywa** i **owoce** jedz na surowo. Stanowią one cenne źródło witamin oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę układu pokarmowego.

4. **Mleko**, **biały ser**, **jogurt**, **kefiry** zalecane są dwa, a nawet trzy razy dziennie. Produkty te dostarczają pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witamin A i D oraz składników mineralnych, takich jak magnez, potas i cynk.

5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je **rybami** i **roślinami strączkowymi**. Jedz w ilościach umiarkowanych, dwa lub trzy razy w tygodniu. Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B_1, B_{12}, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Zalecane są ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

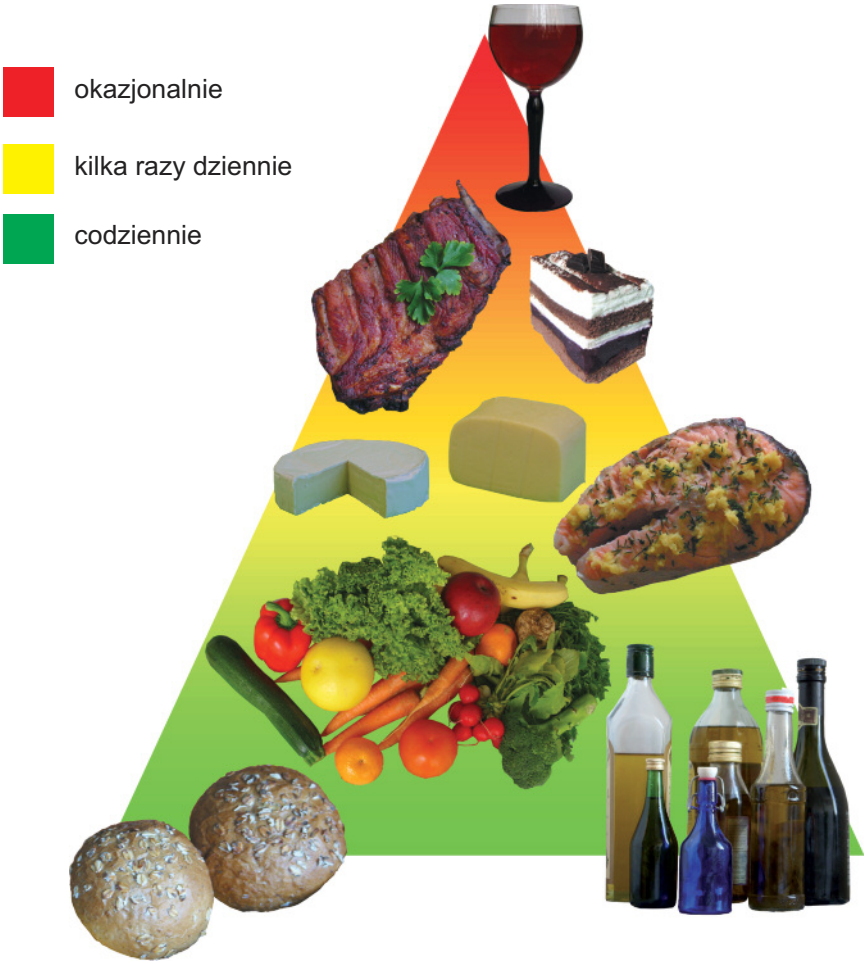
u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

6. **Ogranicz ilość spożywanego tłuszczu**, a zwłaszcza tłuszczów zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol.

7. **Ogranicz spożycie soli kuchennej.** Nie dosalaj potraw.

8. **Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodyczy.** Ich nadmierne spożycie może przyczynić się do rozwoju próchnicy zębów. Zastąp je owocami lub warzywami.

9. **Pamiętaj o aktywności ruchowej.** Wpływa pozytywnie nie tylko na nasze zdrowie, ale także pomaga w utracie nadmiaru kalorii dostarczonych wraz z pożywieniem.



Piramida zdrowego żywienia

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

TABELA ZDROWEGO ŻYWIENIA

PRODUKTY	SPOŻYWAJ	OGRANICZAJ
ZBOŻOWE	• pieczywo pełnoziarniste • kasze gruboziarniste	• pieczywo jasne • bułki • pieczywo cukiernicze • makaron • mąka • kasza manna • potrawy mączne
MLECZNE	• mleko 0% tłuszczu • maślanka • kefir • jogurt naturalny odtłuszczony • chudy ser twarogowy	• mleko 3,5% tłuszczu • sery topione • sery dojrzewające
MIĘSO, RYBY, PRZETWORY	• kurczak bez skóry • indyk bez skóry • chude wędliny drobiowe • polędwica • śledź • makrela • sardynka	• tłuste mięsa • wieprzowina • baranina • mięso z kaczek i gęsi • pasztety • kiełbasy • parówki
TŁUSZCZE	• oleje roślinne • oliwa z oliwek • margaryny niskotłuszczowe	• smalec • słonina • boczek • margaryny twarde • tłusta śmietana • majonez
CUKIER I SŁODYCZE	• sorbety owocowe bez cukru	• słodycze i cukier
NAPOJE	• woda mineralna • kawa bez cukru • herbata bez cukru • napoje typu light • sok pomidorowy • soki warzywne.	• napoje alkoholowe • piwo • soki owocowe wysokosłodzone • napoje typu cola.

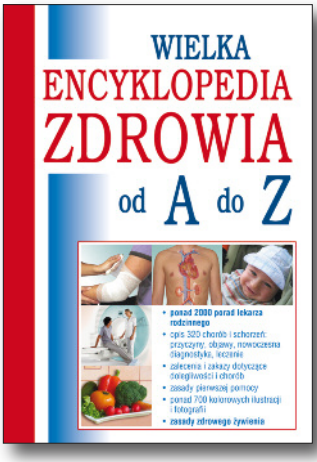
u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

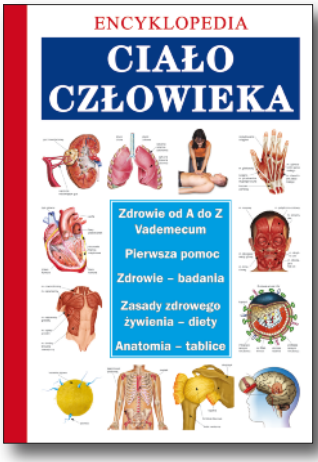
POLECAMY

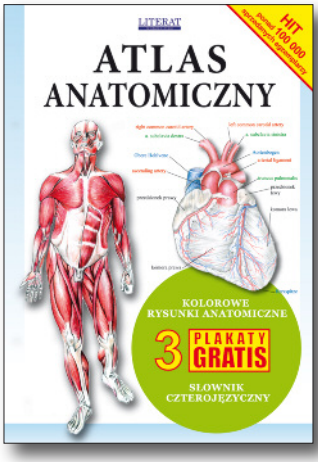
- Nordic Walking
- Nerki
- Alergia
- Pierwsza pomoc
- Grypa i przeziębienie
- Serce i układ krążenia
- Cholesterol
- Układ krążenia
- Atlas anatomiczny
- Odchudzanie. Ćwiczenia
- Pamięć doskonała
- Refleksoterapia stóp
- Zdrowy tryb życia, aby uniknąć nowotworu
- Analiza i interpretacja wyników badań laboratoryjnych
- i inne

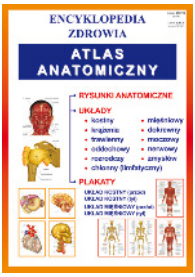
u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4

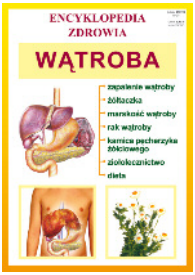
POLECAMY

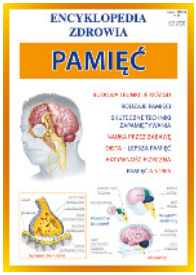

WIELKA
ENCYKLOPEDIA
ZDROWIA
od A do Z
• ponad 2000 porad lekarza rodzinnego
• opis 320 chorób i schorzeń: przyczyny, objawy, nowoczesna diagnostyka, leczenie
• zalecenia i zakazy dotyczące dolegliwości i chorób
• zasady pierwszej pomocy
• ponad 700 kolorowych ilustracji i fotografii
• zasady zdrowego żywienia











KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

LITERAT
wydawnictwo

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

wyd.literat@lit.com.pl

u464650s32770j647f189462a912b8eb0d9cc4